

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор СМТ ФГБОУ ВО «КГМТУ»**

**Г.И. Калмыкова**

«06» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУПБ.05 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

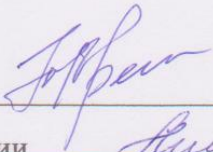
Профиль: технологический

Керчь , 2021 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчик:

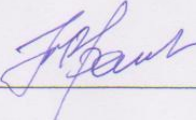
Преподаватель  Ю.М. Веремьев

Преподаватель первой категории  Т.В. Мельникова

Преподаватель  О.В. Жуков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 10 от « 09 » июня 2021г.

Председатель ЦК  Ю.М. Веремьев

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от « 09 » июня 2021 г.

«Согласованно»

Зам. директора по УР

 Г.Д. Химченко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальностям: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

**1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** предмет входит в общеобразовательную подготовку и относится к предметам, изучаемых на базовом уровне

**1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета**

### **Цель**

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Личностные результаты освоения программы должны отражать:**

- 1) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 3) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 4) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 5) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

#### **Требования к предметным результатам**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура».**

Максимальная учебная нагрузка студента (курсанта) - 117 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (курсанта) - 117 часов, из них:

теоретические занятия – 4 часа;

практические занятия – 113 часов.

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы базового уровня**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:</b>	<b>117</b>
Теоретические занятия	<b>4</b>
Практические занятия	<b>113</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет</b>	

### 2.2.1 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1.</b>		<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Вводное занятие</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>1</b>	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2
	<b>2</b>	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
<b>Раздел 2.</b>		<b>Практическая часть</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>3</b>	Обучение технике низкого старта.	2
	<b>4</b>	Стартовый разгон.	2
	<b>5</b>	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2
	<b>6</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции	2
	<b>7</b>	Обучение технике бега на средние дистанции	2
	<b>8</b>	Обучение технике бега на длинные дистанции	2
	<b>9</b>	Обучение технике метания гранаты.	2
	<b>10</b>	Обучение технике прыжков в длину с места	2
	<b>11</b>	Повторить технику низкого старта.	2
	<b>12</b>	Техника бега по дистанции.	2

<b>Тема 2.2</b> <b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>13</b>	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	<b>14</b>	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	<b>15</b>	Развитие силовой выносливости.	2
	<b>16</b>	Комплекс силовых упражнений.	2
	<b>17</b>	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2
	<b>18</b>	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	<b>19</b>	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
	<b>20</b>	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>21</b>	<b>Баскетбол.</b> Обучение техники игры в нападении.	2
	<b>22</b>	Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	<b>23</b>	Обучение тактики игры в нападении	2
	<b>24</b>	Обучение тактики игры в защите	2
	<b>25</b>	Технические приемы и двигательные действия	2
	<b>26</b>	Обучение ловли и передачи мяча	2
	<b>27</b>	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	<b>28</b>	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2
	<b>29</b>	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2



	<b>30</b>	<b>Волейбол.</b> Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	<b>31</b>	Обучение техники игры в защите и нападении.	2
	<b>32</b>	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	<b>33</b>	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	<b>34</b>	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	<b>35</b>	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	<b>36</b>	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	<b>37</b>	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	<b>38</b>	<b>Футбол.</b> Обучение тактики защиты.	2
	<b>39</b>	Обучение тактики нападения.	2
	<b>40</b>	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	<b>41</b>	Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2
	<b>42</b>	Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	<b>43</b>	Обучение техника игры вратаря.	2
	<b>44</b>	Приём контрольных нормативов по футболу.	2
<b>Тема 2.4. Виды спорта (по выбору) атлетическая</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>45</b>	1. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2

<b>гимнастика</b>			
	<b>46</b>	2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
	<b>47</b>	3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2
<b>Тема Легкая атлетика</b>	<b>2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>
		<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>48</b>	Обучение техники бега по пересечённой местности	2
	<b>49</b>	Развитие общей выносливости.	2
	<b>50</b>	Бег на длинные дистанции	2
	<b>51</b>	Бег по пересечённой местности	2
	<b>52</b>	Метание гранаты	2
	<b>53</b>	Эстафетный бег	2
	<b>54</b>	Обучение техники бега на короткие дистанции	2
	<b>55</b>	Бег 100 метров	2
	<b>56</b>	Бег 200 метров	2
	<b>57</b>	Обучение бега на средние дистанции	2
	<b>58</b>	Прием контрольных нормативов	2
	<b>59</b>	Прием контрольных нормативов	1
<b>Всего:</b>			<b>117</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование:

- спортивный зал(12 на 24 м.) с раздевалками - 2шт с общей пропускной способностью 60 чел/час;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контрольная оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами (курсантами) дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности. Знать: - влияние оздоровительных систем для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга .	- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	- владеет современными технологиями для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Уметь: - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Знать:	- применяет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное применение технических приемов в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;</li> <li>- использует физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</li> <li>- активно применяет техническими приемами в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы и участвует в соревнованиях.</li> </ul>
--	---	--